**ARTIKEL UIT "DE SCHAKEL" (2011, Week 4)**

*"Breng je lichaam in goede conditie, zodat een ziekte geen kans krijgt."*
Door Gemma van Winden-Tetteroo

**Den Hoorn** – Nog steeds is kanker één van de grootste en meest agressieve doodsoorzaken van de moderne mens. Iedereen kent wel iemand in de directe omgeving die aan de ziekte lijdt of er aan is overleden. Wat kan een mens nu zelf doen om zich tegen deze ziekte teweer te stellen? Zijn er überhaupt mogelijkheden om de ziekte vóór te zijn? "Een ziekte genezen is een gevaarlijke opmerking, dan schep je hoopvolle verwachtingen die je misschien niet kunt waarmaken, maar het lichaam in optimale conditie brengen zodat een ziekte geen kans krijgt, daar wil ik me, samen met de cliënt, graag sterk voor maken," zegt Ton Jansen, klassiek homeopaat uit Den Hoorn.

*Luister naar je lijf!*
"Tot begin 20 e eeuw was het voor de homeopathie gemakkelijker mensen te genezen. We leefden dichter bij onszelf, dichter bij de natuur en de elementen. Rondom de Tweede Wereldoorlog heeft de farmacie, zoals we die nu kennen, een enorme vlucht genomen. Inmiddels is de kennis van de geneeskunde en de ontwikkeling van de farmacie in zo'n stroomversnelling gekomen en zijn er zoveel geneesmiddelen met vele bijwerkingen, dat we soms niet meer weten of we nu de symptomen van de geneesmiddelen of de ziekte zelf aan het behandelen zijn.

Een metafoor voor hoe ik zie dat de reguliere geneeskunde vaak werkt: Je komt langs de snelweg stil te staan, omdat het olielampje al een tijdje brandt. De meneer van de Wegenwacht komt, haalt het brandende lampje eruit en zegt "het lampje brandt niet meer en u kunt verder rijden". Gevolg: de auto loopt in de soep.

De moderne mens realiseert zich onvoldoende dat medicijnen in de meeste gevallen slechts onderdrukkend en niet genezend werken. Er ontstaan zelfs nieuwe ziekten door.

Natuurlijk zijn er revolutionaire ontdekkingen gedaan, die de mens verder helpen. Toch is de reguliere geneeskunde het spoor geheel bijster. Het ene geneesmiddel wordt op het andere gestapeld. Zo kom ik in mijn praktijk mensen tegen, die dagelijks 13 medicijnen slikken; vaak het ene middel om de bijwerkingen van het andere middel te niet te doen. Het lijkt er daarbij op dat de oorspronkelijke klacht niet goed geanalyseerd is geweest.

Ton Jansen vertrouwt op het zelfgenezend vermogen van het lichaam. "Natuurlijk kun je met homeopathie niet alles oplossen. Als ik er aanleiding toe zie, verwijs ik mijn patiënten zeker door naar een reguliere arts. Ik stel samenwerking zeer op prijs.

Het is echter ook van belang dat mensen weer leren luisteren naar hun eigen lichaam en voelen wat goed voor hen is en leren vertrouwen op het zelfgenezend vermogen van hun lichaam!"

*Waardevolle voedingsmiddelen*
We weten allemaal dat je gezond en gevarieerd moet eten. Maar realiseren we ons ook dat in de meeste groenten minder dan de helft van de voedingsstoffen zitten ten opzichte van vroeger? Door de moderne intensieve landbouw is de bodem namelijk uitgeput. Producten moeten zo snel mogelijk de grond uit schieten, niet zoals vroeger op het gemakje rijpen of gedijen in de vruchtbare grond, maar door middel van kunst- en vliegwerk (vaak met toevoeging van allerlei kleur-, geur- en smaakstoffen) zo snel mogelijk in de schappen van de supermarkt liggen. Proef het verschil tussen een biologische wortel en eentje uit de snel-klaar landbouw en je weet precies wat ik bedoel."

*Eet gezond en maal 'n tijd*
"Leef gezond, eet gezond, zorg voor rauwkost en oorspronkelijke voedingsstoffen. Eet een tomaat van de volle grond, niet van een steenwolmatje. Heb je een eigen groentetuin, gebruik dan compost, geen kunstmest. De planten geven suikers

terug. De bodem levert o.a. kalium, stikstof, fosfor en dergelijke om maar wat voorbeelden te noemen, stoffen die de planten nodig hebben om gezond te blijven en te kunnen groeien. Wij mensen hebben deze stoffen ook weer nodig. Zonlicht is energie. Het vult de groenten en het fruit met energie, benut het.

Let op additieven in de voedingsmiddelen. 'Wat zit er in uw eten' is een boekje dat bij iedereen op tafel hoort te liggen. Het geeft veel achtergrondinformatie over de oorsprong, aard en gevolgen van de additieven.

In onze jachtige maatschappij is het ook belangrijk dat mensen rustiger eten, het voedsel echt tot zich nemen. 'Maaltijd' betekent de tijd nemen om het voedsel te malen, niet om het, hangend voor de televisie, snel naar binnen te schuiven. Besteed aandacht aan je voeding en aandacht aan jezelf.

Zorg dat je farmaceutische geneesmiddelen alleen in uiterste noodzaak gebruikt, dan zullen ze ook werken. Vertrouw je lichaam en spreek het zelfgenezend vermogen aan."

*Terug naar het vertrouwen in de natuur*

Klinkt goed, zeker in de periode waarin de goede voornemens nog vers in het geheugen liggen. Maar hoe kunnen we dat doen?

"In het algemeen geldt dat je niet dogmatisch met je gezondheid bezig moet zijn, dan kom je vast te zitten. De psyche kan de gezondheid absoluut beïnvloeden. Angst is de aller-slechtste raadgever. Maar als de nood je in de ogen kijkt, is het uiterst lastig om vertrouwen in het eigen lichaam te hervinden. Dan is het erg moeilijk om evenwicht en de juiste weg te vinden.

Probeer de natuur te volgen. Inboorlingen wisten zich ook te handhaven, inderdaad, door naar de natuur te luisteren en de schatten die hun daar werden aangereikt, te benutten. Eet biologische groenten en fruit, zorg voor gezonde voeding. Doe wat je te doen hebt in het leven, en doe het met interesse. Ga doen wat je hart je ingeeft. "

*De moderne wereld*

"Ik zou de mensen graag willen oproepen om naar de gevolgen van de moderne wereld op onze gezondheid te gaan kijken. Waarom begeeft ons immuunsysteem het? Waarom is er zoveel kanker? Men roept als oorzaak: 'het milieu', maar is dat terecht? Wat zijn de gevolgen van straling? Wat zijn de consequenties van vaccinaties, overmatig medicijngebruik en dergelijke? Zijn vaccins echt nodig of spelen financiële belangen een rol? Kan het lichaam zelf een griep de baas?

*Mogelijkheden benutten*

"Kanker is een eigen leven gaan leiden. Rondom borstkanker is een complete economie ontstaan. Natuurlijk is het geweldig dat er aandacht, aanpassingen en hulpmiddelen zijn voor de mensen die het treft. Het is begrijpelijk dat mensen in die situatie iedere strohalm aanpakken. Bestralen, chemotherapie, je wilt alles doen om maar hier in dit leven te blijven. Probeer je daarbij echter niet aan een strohalm op te trekken, die al gebroken is. Wat mijn mening daarover is? Mag ik daar iemand echt in raden? Een eventueel advies kan pas gegeven worden na een degelijk onderzoek. Het blijft de beslissing van de patiënt zelf, die vaak genomen is op advies van de artsen. Ik kan mensen wèl homeopathisch begeleiden, ook als ze voor het reguliere circuit gekozen hebben. Als homeopaat zorg ik dat mensen díe middelen krijgen die de beste voorwaarden scheppen om beter door het proces heen te komen. Actief bezig zijn met je herstel is van levensbelang. Ik probeer de reacties van de bestralingen of de chemo te verkleinen, het herstel te bevorderen en ook de bijwerkingen te minimaliseren of milder te maken.

Het belangrijkst blijft te kijken naar de oorzaak van de kanker, want daar ligt het begin van het genezingsproces."